Upprättare: Carina E Jervström

Fastställare: Sophie Ryd

Kartläggning föräldrastödjande verksamheter, kontaktlista Bollnäs - Hälso- och sjukvård Region Gävleborg

Innehåll

Barn som far illa 2
Ekonomisk utsatthet 2
Nedstämdhet, oro & stress hos förälder 3
Föräldraskapsstöd 4
Missbruk/beroende 6
Spelberoende 8
Relationsproblem 9
Våld i nära relation 9
Rökning 11
Brand 11
Giftinformation 11
Aktiviteter för barn 12
Öppna förskolor 12

Barn som far illa

Rutin vid misstanke om barn som far illa, Region Gävleborg

I rutinen finns länkar till blankett för orosanmälan och checklista.

Orosanmälan till socialtjänst vid misstanke om att barn far illa - Hälso- och sjukvård, Region Gävleborg - rutin (pdf)

Socialtjänsten, Bollnäs kommun

Telefonnummer: 0278- 252 02

Socialjour då ordinarie mottagningsenhet inte är öppen 026-10 02 25 (länsövergripande).
Övriga tider ring 112 för att bli kopplad till socialjourens beredskap.
För mer info och telefontider

Ekonomisk utsatthet

Försörjningsstöd Bollnäs kommun

Om du inte har tillräcklig inkomst för att försörja dig eller din familj kan du ansöka om försörjningsstöd.

För mer info se hemsida

Budget- och skuldrådgivning

Vi kan hjälpa dig som bor i Bollnäs kommun med kostnadsfri budgetrådgivning, skuldrådgivning och att ansöka om skuldsanering. Naturligtvis gäller sekretess.

För mer info se hemsida

Konsumentverket, Hallå konsument!

0771-525 525, https://www.hallakonsument.se/

info@hallakonsument.se

Postadress: Konsumentverket/KO
Box 41
651 02 Karlstad

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Migrationsverket asylsökande

0771-235 235
För mer info se hemsida

Majblomman

Majblomman är en ideell barnrättsorganisation som delar ut ekonomiskt stöd, påverkar politiska beslut och finansierar forskning för att motverka barnfattigdomen i Sverige.

För mer info se hemsida

Kopian- gäller endast utskriftsdatumet

Nedstämdhet, oro & stress hos förälder

1177 på telefon och webb

Hemsida: 1177 - Psykisk hälsa
Telefon: 1177, öppet dygnet runt

Hälsocentral, familjeläkarjour eller akutmottagning

Du kan ta kontakt med din hälsocentral, familjeläkarjour eller akutmottagning beroende på allvarlighetsgrad vid nedstämdhet, oro eller stress. Du hittar alla mottagningar på 1177 - Hitta vård

Barn- och familjehälsan, Region Gävleborg

Du kontaktar *En väg in* för all kontakt med barn- och familjehälsan.
Telefonnummer: 0771-44 55 00.
För mer info se hemsida

Psykiatrisk mottagning

Bollnäs, Heden 110, 821 31 Bollnäs
Telefonnummer: 0278-383 68, för telefontider och mer info se 1177.se

Samtalstjänst, Bollnäs pastorat, Svenska kyrkan

En livskris kan drabba vem som helst, när som helst. Svenska kyrkan Bollnäs pastorat har en samtalstjänst, riktad till vuxna som drabbats av en plötslig kris – så kallad ”frisk livskris” – och har behov av att snabbt få komma till stödsamtal.
För mer info se hemsida

Jourhavande präst, Svenska kyrkan

Ring 112 vid brådskande ärenden, chattforum finns på denna länk

Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är en ideell förening som bedriver jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med. Föreningen har idag ca 130 medlemmar.
Stöd finns att få både på telefon och chatt.

Telefonnummer:
08-702 16 80, telefontider 21-06 alla dagar.

På hemsidan finns en chattfunktion och mer information: Jourhavande medmänniska

Hälsotorget

Hjälp med levnadsvanor

På Hälsotorget kan alla besökare få inspiration och stöd till förbättrade levnadsvanor genom kortare enkla råd eller längre rådgivande samtal. Hälsotorget erbjuder dig samtal om levnadsvanor gällande tobak, sömn, stress, fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och psykisk ohälsa. Det finns grupper för dig som vill ha bättre sömn, som vill sluta med tobak eller för dig som vill prova stavgång.

För mer info se hemsida

Föräldraskapsstöd

1177 – så växer och utvecklas barn

1177 - Så växer och utvecklas barn

Barn- och familjehälsan, Region Gävleborg

Du kontaktar *En väg in* för all kontakt med barn- och familjehälsan.
Telefonnummer: 0771-44 55 00.
För mer info se hemsida

Individ och familjeomsorgen, Bollnäs kommun

Öppenvården inom socialförvaltningen erbjuder stöd och vägledning för barn, unga och familjer.
Vissa stödinsatser är öppna för alla och kräver inte någon ansökan eller beslut från

socialförvaltningens sida.
För andra insatser behövs en utredning och att en socialsekreterare fattar ett beslut om att man får ta del av insatsen/verksamheten.

Se webbsida för mer information om det stöd som Bollnäs kommun erbjuder Här

Föräldrastöd, rådgivning och grupper

På Familjecentrum erbjuder familjebehandlare föräldrastöd i form av samtal, rådgivning och föräldragrupper.

Stöd du kan få av oss

BRIS vuxentelefon om barn

Erfarna kuratorer som svarar där du kan prata om oro kring egna eller annans barn 0-18 år. Syftet är att du som vuxen ska få stöd, vägledning och information om hur du kan bidra till att förändra ett barns situation till det bättre.
Telefon: 0771-50 50 50, mån-fre 9-12.
För mer info se hemsida

MIND Föräldralinjen

Föräldralinjen är till för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.
Telefonnummer: 020-85 20 00, telefontider finns på hemsidan. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.
För mer info se hemsida

Föreningen Vårdnad Boende Umgänge i Sverige (VBU)

Vi stödjer föräldrar och nära anhöriga som berörs av en vårdnadstvist. Är du mitt uppe i den, har du precis avslutat en eller var det flera år sedan du träffade dina barn? Förening för pappor, mammor och anhöriga.
Stödtelefonen är öppen för nya och befintliga medlemmar, helgfria tisdagar kl. 19.00–21.00, på telefonnummer 010-188 49 20.
För mer info se hemsida

Makalösa Föräldrar

Det övergripande målet för Sveriges Makalösa Föräldrar är att särlevande föräldrar och deras barn ska ha goda förutsättningar i samhället och att barnen har rätt till sina föräldrar. Vi arbetar förebyggande för vårdnadsfred och en god kommunikation mellan föräldrar och barn.
För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Attention Bollnäs

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som adhd, autismspektrumtillstånd (AST), språkstörning och Tourettes syndrom.

Kontakt:

Östra Stationsgatan 15, 821 42 Bollnäs
073-839 25 33
attention.bollnas@gmail.com

https://attention-bollnas.se/

Missbruk/beroende

1177

1177 - alkoholberoende

Beroendecentrum, Region Gävleborg och Bollnäs kommun

Beroendecentrum är ett samarbete där sjukvård och socialtjänst erbjuder professionell hjälp med individen i centrum. Beroendecentrum vänder sig till personer som har frågor kring eller oro för sitt missbruk av alkohol, narkotika eller läkemedel. Anhöriga, vänner, arbetsgivare och andra som påverkas av någons missbruk är också välkomna att kontakta beroendecentrum.

För mer info se hemsida

Anhörigstöd Bollnäs kommun

Anhörigstöd, avlastning skadligt bruk och beroende

Anhörigstöd är olika insatser som syftar till att underlätta för dig som har någon närstående med beroende eller psykisk ohälsa och behöver stöd i vardagen.

Du kan vara anonym och vi har tystnadsplikt. Anhörigstödet är till för alla anhöriga oavsett ålder och man behöver inte ha andra insatser från socialtjänsten för att få nyttja anhörigstödet.

För mer info se hemsida

Ej giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Alkohollinjen

Erbjuder stöd till förändring, till dig som funderar över dina egna alkoholvanor eller som påverkas av någon annans alkoholvanor.
Telefon: 08-84 44 48, mån-tors 11-19, fredag 11-16.
För mer info se hemsida

Alkoholhjälpen

Funderar du över dina eller någon annans alkoholvanor? Vill du göra en förändring?

På Alkoholhjälpen kan du prata anonymt med professionella rådgivare och använda det stöd vi erbjuder på webbsidan. I vårt forum kan du möta andra i liknande situation. Där skrivs över 20 000 inlägg varje år.

För mer info se hemsida

AA – anonyma alkoholister

Behöver du eller en vän hjälp? Ring eller skicka mail till jouren 11-13 och 18-20.
Telefon: 08-720 38 42
Mail: help@aa.se
För mer info se hemsida På hemsidan kan du hitta lokala AA-möten på den ort du bor.

Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig. Folder till nyblivna föräldrar (Folkhälsomyndigheten)

Folkhälsomyndigheten - Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig

Giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Hälsotorget

Hjälp med levnadsvanor

På Hälsotorget kan alla besökare få inspiration och stöd till förbättrade levnadsvanor genom kortare enkla råd eller längre rådgivande samtal. Hälsotorget erbjuder dig samtal om levnadsvanor gällande tobak, sömn, stress, fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och psykisk ohälsa. Det finns grupper för dig som vill ha bättre sömn, som vill sluta med tobak eller för dig som vill prova stavgång.

För mer info se hemsida

Spelberoende

Stödlinjen

Första hjälpen vid spelproblem. Speltest, självhjälp och stödlinje via telefon. Info till yrkesverksamma.
Telefon: 020-819 100, telefontider finns på hemsidan.
Hemsida: För mer info se hemsida

Spelfriheten

Information och stöd till spelberoende, anhöriga och yrkesverksamma.
Telefon: 08-37 43 00, dygnet runt, året om.
Chat via hemsida.
För mer info se hemsida

Spelberoendegruppen

Riksorganisationen för spelberoende och anhöriga. Lokalförening i Gävle och distanshjälp.

- Kontakt: 072 – 366 76 76 (Ej SMS) telefontider finns på hemsidan.
- SMS-telefon: 070- 3210 365 (EJ SAMTAL) Till detta nummer kan du skicka ett SMS till oss dygnet runt om steget att ringa oss känns för stort och vi besvarar snarast möjligt!
- Övrig tid kan du ringa vår röstbrevlåda och prata in ett meddelande. Vi kontaktar dig då så snart vi har möjlighet närmsta vardag. Röstbrevlåda: 073 – 408 90 34 (Ej SMS)
- Email för dig som söker hjälp: hjalp@spelberoendegruppen.com
  För mer info se hemsida

Spelberoendes riksförbund

Spelberoendes riksförbund är en partipolitisk och religiöst obunden sammanslutning av föreningar för spelberoende och anhöriga som vill verka för att förebygga och avhjälpa spelberoende.
För mer info se hemsida

Spelpaus

Spelinspektionens nationella självavstängningsregister. Här kan du stänga av dig själv från all form av spel under olika tidsperioder eller tills vidare.
För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Relationsproblem

Familjerådgivning

Bollnäs och Ovanåkers kommuner. Familjerådgivningen vänder sig till par, föräldrar och familjer som behöver hjälp i olika samlevnadsfrågor. Vår främsta uppgift är att bedriva samtal med vuxna. Kostnad 100 kronor per samtal.
För att komma till familjerådgivningen behöver du boka tid.
Telefon 0278-255 00.
Om vi inte svarar lämna ett meddelande i vår röstbrevlåda så ringer vi upp dig.

För mer info se hemsida

Våld i nära relation

Polisen

Telefon: 114 14 eller 112 dygnet runt

Bollnäs kommun

Att vara utsatt för våld kan påverka hela din livssituation. Det kan vara svårt att själv se en väg ur våldet, ofta kan du uppleva många dubbla känslor och du kan känna dig ensam och rädd. Det finns hjälp att få!

För mer info se hemsida

Kvinnojouren Stöttan

Till oss på Kvinnojouren Stöttan kan du vända dig när du vill prata med någon, få råd och stöd. Hos oss möter du förståelse och hjälp till självhjälp. Det betyder att vi stödjer dig i dina egna beslut. Vi konfronteras dagligen i vårt arbete med våld i nära relationer. Vi har naturligtvis tysthetslöfte och du får vara anonym.
Telefon: 010-471 10 99
E-post: info@kvinnojourenstottan.se
För mer info se hemsida

Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa till oss. Vi har öppet dygnet runt och du kan ringa oss oavsett var du bor i Sverige. Ditt samtal kostar ingenting och syns inte på telefonräkningen.
Telefon: 020-50 50 50
För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Terrafem

Kvinnojour för utlandsfödda, 62 olika språk.
Telefon: 020-52 10 10, öppet dygnet runt, gratis och syns inte på telefonräkningen.
För mer info se hemsida

Somaya

Kvinno- och tjejjour Hit kan du som är utsatt för våld få stöd, hjälp och vägledning på flera olika språk bland annat arabiska, engelska och persiska. Info till yrkesverksamma.
Telefon: 020-81 82 83, telefontider finns på hemsidan.
För mer info se hemsida

Jourtelefon för hedersförtryck (FÖR YRKESVERKSAMMA)

Telefon: 010-223 57 60, måndag till fredag, kl. 09:00-16:00.

För mer info se hemsida

Nationella manstelefonen

Mansjouren är ett forum för människor i behov av någon att tala med. Vår roll är att vara samtalsstöd åt i första hand män men vid behov även kvinnor.
Telefon: 08-30 30 20, telefontider finns på hemsidan.
För mer info se hemsida

Välj att sluta

Telefonlinjen för dig som riskerar att skada den du älskar
020-555 666, gratis, anonymt och syns inte på telefonräkningen. Telefontider finns på hemsidan.
För mer info se hemsida

Stödlinjen för män
Öppen alla dagar

Försöker din partner kontrollera dig eller är du utsatt för hot och våld i din relation?

Stödlinjen för män är öppen varje dag 7–21. Samtalet är gratis och du är anonym när du ringer. Ring 020-80 80 80.

För mer info se hemsida

Utskriftens giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Rökning

Du kan vända dig till din hälsocentral för att få hjälp att sluta röka.

Du hittar din hälsocentral här: 1177 - Hitta vård

Sluta röka-linjen

Stöd via telefon, chatt och hemsida
Telefon: 020-84 00 00, mån-tors 9-19, fredag 9-16.
För mer info se hemsida
YRKESVERKSAMMA kan skicka hänvisningsblankett så tar Sluta röka-linjen kontakt med patienten: För mer info

1177 hjälp att sluta röka

1177- Hjälp att sluta röka

Hälsotorget

Hjälp med levnadsvanor

På Hälsotorget kan alla besökare få inspiration och stöd till förbättrade levnadsvanor genom kortare enkla råd eller längre rådgivande samtal. Hälsotorget erbjuder dig samtal om levnadsvanor gällande tobak, sömn, stress, fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och psykisk ohälsa. Det finns grupper för dig som vill ha bättre sömn, som vill sluta med tobak eller för dig som vill prova stavgång.

För mer info se hemsida

Brand

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)

Hemsida: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Giftinformation

Giftinformationscentralen OM AKUT 112

Telefon: 010-456 67 00, dygnet runt
Hemsida: Giftinformation

Kopian är giltighet g utskriftsdatum et

Aktiviteter för barn

Uppleva och göra Bollnäs kommun

Mer information om vilka verksamheter som finns i Bollnäsområdet finns Här

Helgebiblioteken. Evenemang och sagostunder för barn.

Mer information om biblioteken i länet hittar du här

Evenemangskalender där du själv kan välja ort

Friluftsfrämjandet

Friluftsfrämjandet Bollnäs erbjuder för närvarande gruppen Skogsknopp för barn 1-3 år.

Vi träffas, upptäcker och lär känna naturen på ett lekfullt sätt. Med alla sinnen öppna! Mamma och pappa eller någon annan vuxen är med och ger trygghet när det behövs. Under ca 1,5 h timme utforskar vi naturen, leker och sjunger samt har fikastund och äter den matsäck var och en har med sig.

För mer info se hemsida

Barnöppet, Svenska kyrkan, Bollnäs och Rengsjö församlingar

För mer info se hemsida

Fritidsbanken

Låna sport- och friluftsutrustning gratis i 14 dagar.

För mer info se hemsida

Öppna förskolor

Öppna förskolan, Bollnäs familjecentrum

Ni, barn och föräldrar, sjunger, läser, målar och leker tillsammans samtidigt som ni knyter kontakter med andra barn och vuxna.

Ni behöver inte anmäla er utan kan komma och gå som ni vill under öppettiderna. Öppna förskolan är avgiftsfri och leds av en förskollärare samt en språkresurs.

Öppna förskolan är en del av kommunens familjecentrum som ligger på Gärdet och är ett samarbete mellan Bollnäs kommun, Region Gävleborg och Aleris.

Papperets giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Bollnäs familjecentrum
Läroverksgatan 47
821 33 Bollnäs
Tfn 0278-255 72

För mer info se hemsida

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet